

Haavoittuvassa asemassa olevien tukeminen

Ferdinand Garoff
Psykologi, Psykoterapeutti
Erikoistutkija THL
SPR psykologien valmiusryhmä

Ohjelma

14:00 Tervetuloa

14:10 Haavoittuvuus ja resilienssi

14:30 Kohtaaminen tarinan kautta

14:45 Tapaustyöskentely

15:15 Tauko

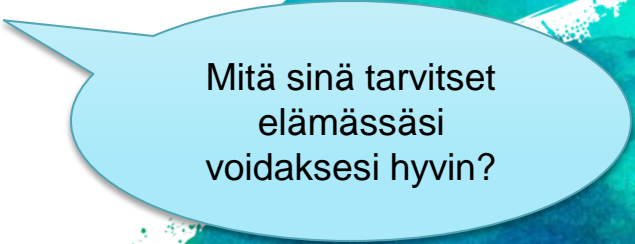
15:30 Psykososiaalinen tuki
toivottomassa tilanteessa

15:50 Kysymyksiä

Haavoittuvuus ja resilienssi



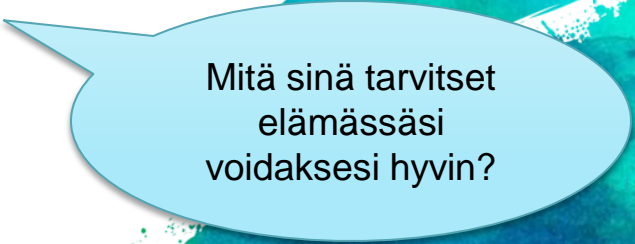
Yleisinhimilliset tarpeet



Mitä sinä tarvitset
elämässäsi
voidaksesi hyvin?

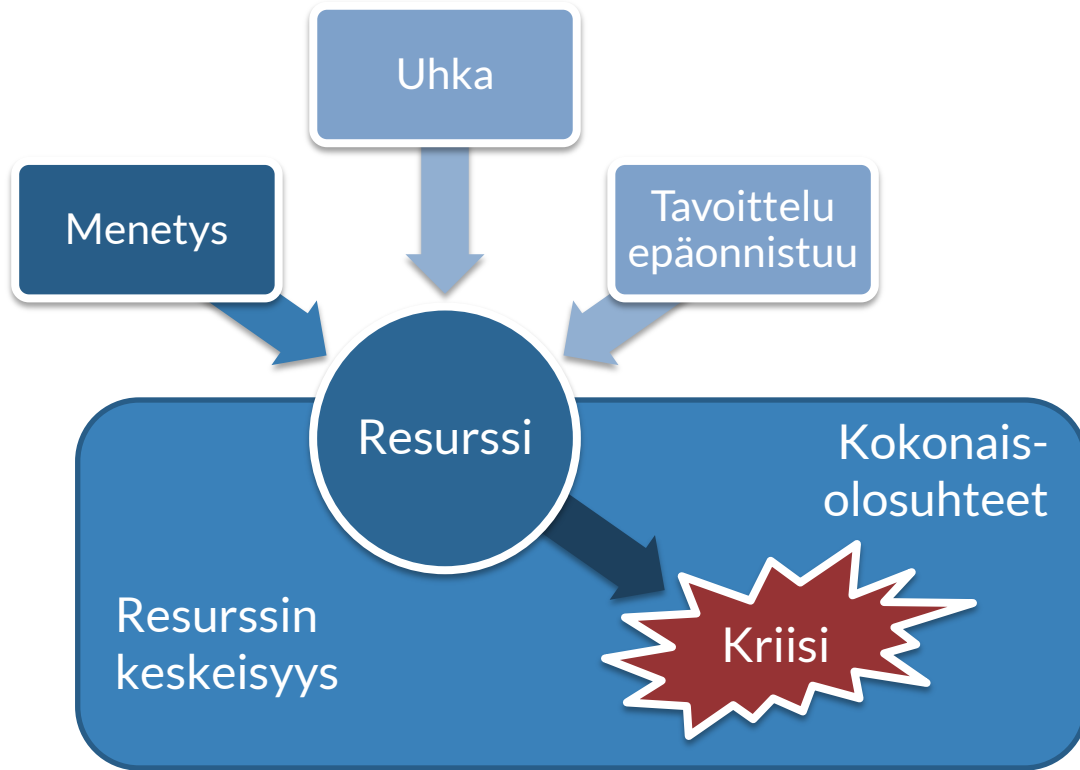
Yleisinhimilliset tarpeet

- × Oikeudenmukainen yhteiskunta
- × Turvallisuus perheessä ja yhteisössä
- × Turvallisten huoltajien arvostama, hyväksymä ja rakastama varhaisissa kiintymyssuhteissa
- × Omien ja omaisten perustarpeet tulevat tyydytetyiksi
- × Intiimisuhteiden luominen
- × Arvostettu ja toimintakykyinen rooli perheessä
- × Kyky tuntea ja säädellä erilaisia tunteita
- × Kyky kontribuoida ja saavuttaa tavoitteita
- × Toimintakyky ja elämän hallinta
- × Arvot, uskomukset, merkitys ja toivo omassa elämässä



Mitä sinä tarvitset
elämässäsi
voidaksesi hyvin?

Resurssien ylläpitäminen



Hobfoll, 1989

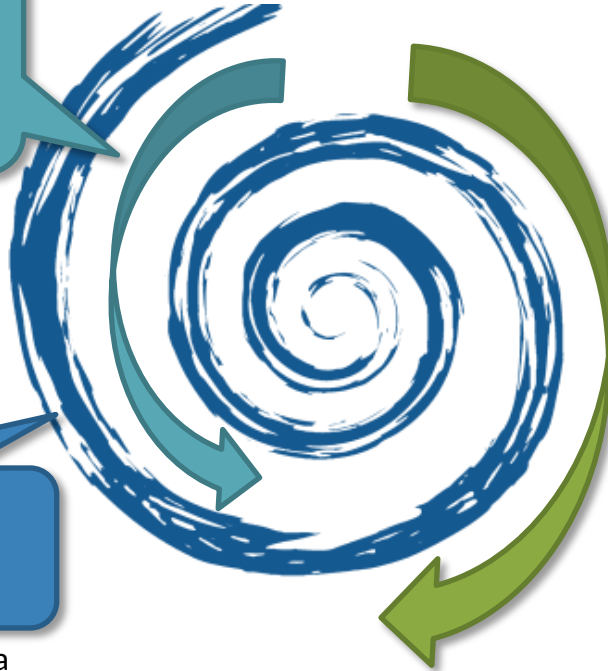
Noidankehät ja karavaanit

Noidankehä (riskitekijät)

- Menetykset seuraavat toisiaan, kun resursseja ei voi ylläpitää
- Uusiin resursseihin ei ole varaa investoida
- Aikaisemmat kuormittavat kokemukset
- (Huonot) selviytymiskeinot
- Taustatuen puute
- Heikko sosiaalinen tuki
- Vaarallinen tilanne tai vammautuminen

Reitti (ympäristötekijät)

- Olosuhteet vaikuttavat
- Ennaltaehkäisevä puuttuminen
- Valmistautuminen, varhainen ja pitkäjänteinen tuki
- Yhteisöllisyys



Karavaani (suojaavat tekijät)

- Resurssit liikkuvat ryhmissä
- Resurssit johtavat uusiin saavutuksiin ja resurssit lisääntyvät
- Suojaavat tekijät
- Selviytymiskeinot
- Sosiaalinen tuki

Resilienssi on mm. realistinen optimismi, pelon kohtaaminen, moraaliset ratkaisut, uskonnollisuus ja henkisyys, sosiaalinen tuki, roolimallit, fyysinen kunto, brain fitness, kognitiivinen ja emotionaalinen joustavuus ja tapahtuneelle annettu merkitys.

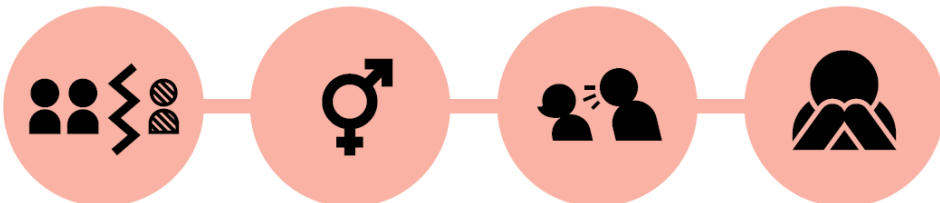
Jouko Törmänen koonnut, Southwick Steven M. ja Charney Dennis S. 2016. Resilience. The Science of Mastering Life's Greatest Challenges. 11th Print. Cambridge University Press. Cambridge.

Mielenterveyden riskitekijöitä

Talous



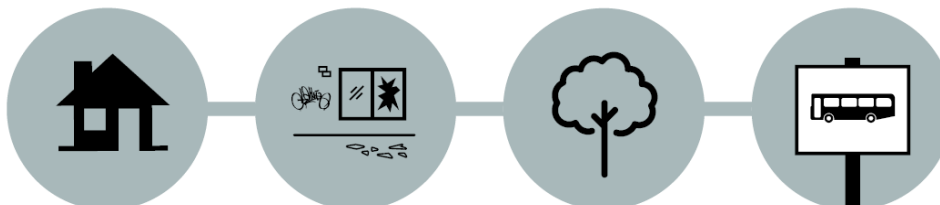
Suhteet



Terveys



Ympäristö



Matala tulotaso
Työttömyys

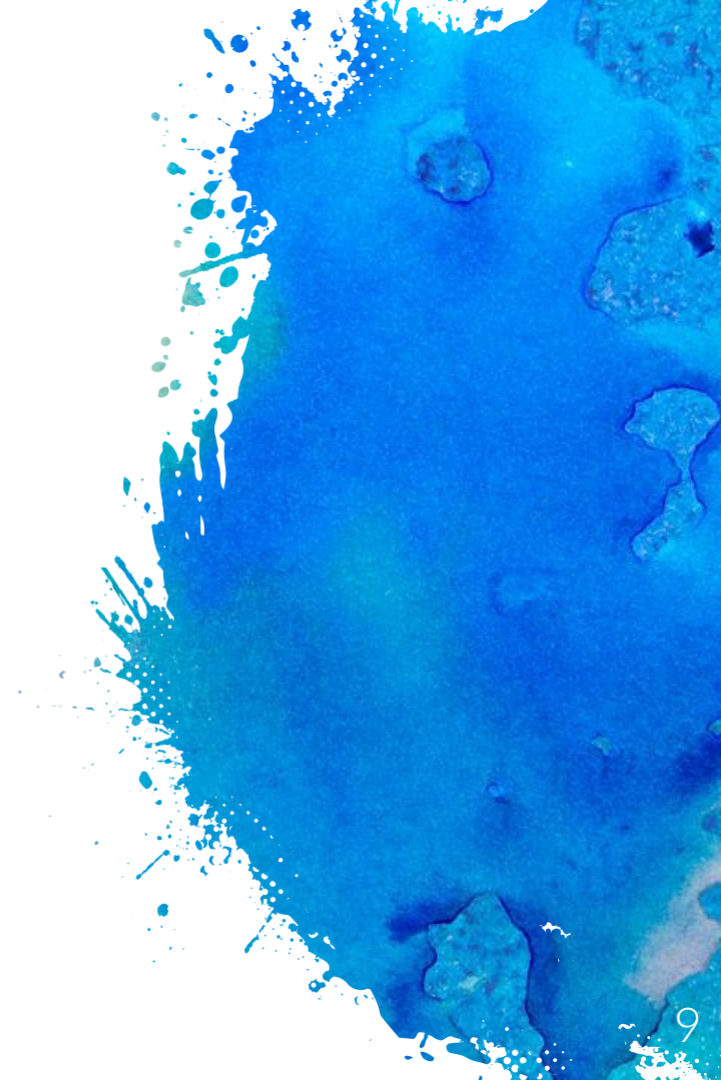
Sukupuoli
Ihonväri
Pakolaisuus
LGBT
Lapsuuden kokemukset
Suojelun tarve
Vankeus
Riippuvuudet

Pitkä-aikaissairaudet
Aistihäiriöt
Oppimisvaikeudet

Kaupunkilaisuus
Asumisolot
Kodittomuus

Mental Health Foundation, 2020

Kohtaaminen tarinan kautta



Valta-uhka-merkitys

Fysiologinen, pakottava, laillinen, taloudellinen, sosiaalinen/kulttuurinen pääoma, ihmisten välinen, ideologinen

Suhteet, tunteet, yhteiskunta, omaisuus, talous, ympäristö, keho, merkitys, identiteetti, arvot

Fyysiset, emotionaaliset, sosiaaliset, fysiologia ja kulttuuri

Mitä sinulle on tapahtunut?

Miten se vaikutti sinuun?

Miten sinä ymmärrät tapahtuneen?

Mitä teit selviytyäksesi?

Valta

Uhka

Merkitys

Toiminta

Mikä suojeli sinua?

Olosuhteet:
Noidan kehät,
kertyminen

Keholliset valmiudet,
sosiaaliset ja
yhteiskunnalliset
tarinat

Stressireaktiot,
käyttäytymismallit,
ulkoiset tekijät

Mikä on sinun tarinasi?

Tapaustyöskentely



Tehtävä (30 min)

- × Pienryhmät (1-10)
- × Laittakaa kamerat ja mikrofonit päälle (jos yhteys sallii)
- × Esittäytykää (nimesi, mistä olet kotoisin/missä asut, mitä olet tehnyt punaisessa ristissä)
- × Valitkaa joku, joka kertoo tarinan haavoittuvassa asemassa olevasta henkilöstä, jonka on kohdannut punaisen ristin tehtävissä (tai muuten).
- × Valitkaa kirjuri, joka täydentää pohdintanne oman ryhmän kohdalle Google docsiin.
- × Kertoja kertoo tarinan, muistakaa kuitenkin luottamuksellisuus.
- × Kootkaa yhdessä tarinasta vastaukset PTM mallin kysymyksiin.
- × Kertokaa toinen tarina, jos aika sallii.

PTM malli

- × Valta: Mitä hänelle on tapahtunut? - kirjaa pääpiirteet lyhyesti
- × Suoja: Mikä suojeli häntä? - kirjaa voimavarat ja resurssit
- × Uhka: Miten se vaikutti häneen? - kirjaa erilaiset vaikutukset ja seuraukset
- × Merkitys: Miten hän ymmärsi tapahtuneen? - kirjaa tapahtumille annettu merkitys
- × Toiminta: Mitä hän teki selviytyäkseen? - kirjaa fyysiset, emotionaaliset ja sosiaaliset reaktiot ja toimintatavat

Google docs

https://docs.google.com/document/d/1BGvxMiTPoZuweWL2Maez_bCtB7ttBkDvW1QN_HOEano/edit#

Ajatuksia ja aihioita

Mitä ajatuksia tapaustyöskentely herätti?

Muita kysymyksiä päivän teemaan liittyen?

Kerätään palaute ja kysymykset Flingaan. Ruudun oikeassa yläkulmassa voitte kirjoittaa viestin Message-kenttään (ja valita värin) ja painakaa sitten Send.

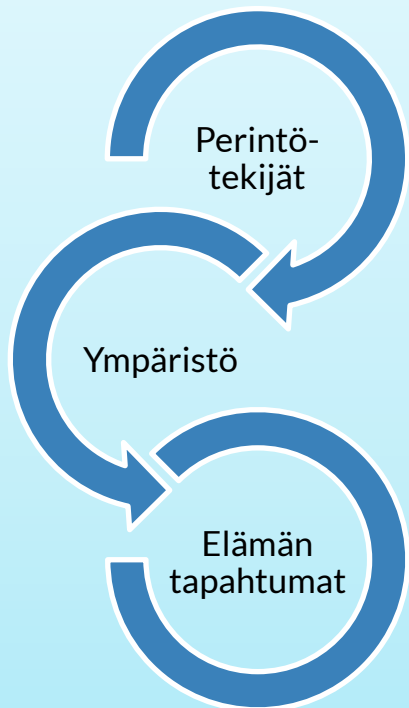
<https://edu.flinga.fi/s/EHDNU5T>



Tauko

Psykososiaalinen tuki toivottomassa tilanteessa

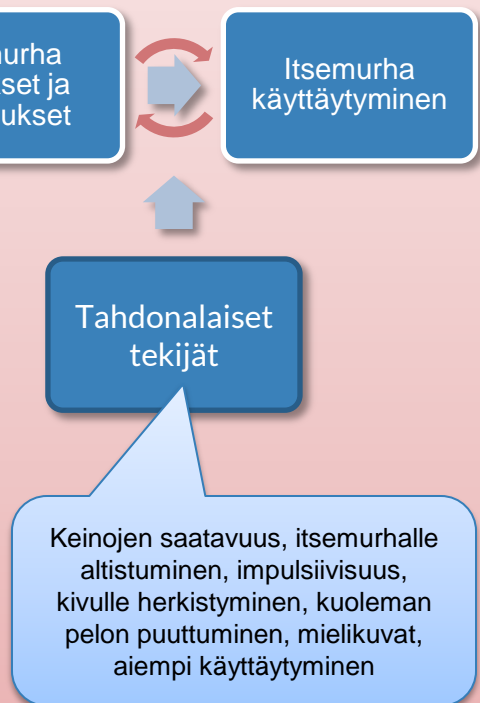
Taustatekijät



Motivaation syntyminen



Tahdon muodostuminen ja käyttäytyminen



Kuuntelemisen merkitys

"Itsemurhaa yrittäneen näkökulmasta itsemurhayritys on tavoitteellista toimintaa."

Tahdonalaista

LINITY-mallin (ASSIP) keskeiset menetelmät ovat narratiivinen haastattelu, videointi, tiivistelmä tarinasta, psykoedukaatio, varomerkkien tunnistaminen, turvakortti ja kirjeseuranta, lisätty perheinterventio.
Kukkonen et al., 2017

" Ihmiset kertovat lähes aina olleensa itsemurhakriisin aikaan eräänlaisessa poikkeustilassa, jossa he eivät ole pystyneet ajattelemaan rationaalisesti. Tässä tilassa itsemurhayritys etenee ikään kuin automaattiohjauksella."

Säätelykyky

Motivaatio

"Monet itsemurhaa yrittäneet ihmiset häpeävät tekoaan jälkeensä ja kokevat, ettei kukaan ymmärrä heitä tai heidän motiivejaan."

"Haluaisin kuulla tarinasi ja kuinka päädyit yrittämään itsemurhaa".



Kysymyksiä?

Kysymyksiä ja vastauksia

En ole mielenterveyden ammattilainen, mitä teen, jos traumataustan omaava henkilö ”romahtaa” edessäni (suru, viha yms.), kun ollaan kaksi tai isommassa ryhmässä? Kuinka toimin?

- Tällaisessa tilanteessa voi soveltaa vakauttamistekniikkoja mm. hengitystä, sosiaalisen kontaktin luomista, paikan tai asennon vaihtamista. Näitä on hyvä harjoitella tai sopia niistä etukäteen. Tätä voi käyttää myös ryhmässä, mutta ryhmässä on lisäksi tärkeää estää koetun kasvojen menetyksen ja herättää muun ryhmän tarjoama sosiaalinen tuki. Kts. esim. <https://www.theseus.fi/handle/10024/118510>

Miten erottaa mikä on kulttuuria, mikä traumaa? Miten toimit?

- Haastattelemalla yleensä tätä voi selvittää, jos puhutaan mielenterveysoireilusta niin voi soveltaa esim. kulttuurista haastattelua, https://www.psy.fi/psykiatrisia_tyovalineita

Miten otat puheeksi suomalaiset mielenterv.huollon palvelut ja niiden käyttämisen, kun uskonto ja kulttuuri vaikuttaa asiaan? Ts. uskomus, että uskonto pelastaa enemmän kuin hoito?

- Monella uskonto toimii vahvana selviytymiskeinona ja tätä voi itse asiassa, joissain tilanteissa kannustaa, jos asiakas kokee että tästä on apua. Uskonnon kanssa ei kannata kilpailla vaan voi esim. ehdottaa hoitoa täydentävänä keinona.

Miten pystyn auttamaan, jos kulttuuri ”estää” auttamasta?

- Tässä tapauksessa olisi hyvä tietää hiukan lisää, koska esteitä saattaa olla monia. Mutta kts. esim. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7034440/>

Kysymyksiä ja vastauksia

Kumpi on parempi mielenterveysasioinnissa, puhelin- vai läsnäolotulkkkaus?

- Oman kokemuksen mukaan läsnäolotulkkkaus on toimivaa, mutta teidän että jotkut kokevat että puhelintulkkkaus voi olla toimivampaa kun puhutaan erityisen herkistä teemoista. Molemmat riippuvat kuitenkin tulkista ja tulkkaustilanteesta. Kts. myös <https://thl.fi/fi/web/maahanmuutto-ja-kulttuurinen-moninaisuus/tyon-tueksi/hyvia-kaytantoja/tulkkiavusteinen-tyoskentely>

Lasten oireet ja aikuisten oireet traumassa, erot kohtaamisessa ja ohjaamisessa?

- Tämä on laaja teema, joka vaatisi oman kokonaisuuden, mutta kts. esim. <https://www.annualreviews.org/doi/abs/10.1146/annurev-publhealth-040119-094230>

Miten voin auttaa ja kuinka paljon minun kannattaa ottautua henkilön mielenterveysasioihin maallikkona, ilman alan koulutusta?

- Luottamuksen rakentuminen voi johtaa tilanteeseen, jossa näitä teemoja tuodaan esille myös maallikolle. Tällöin voi olla hyvä kuunnella ja kannustaa avun hakemiseen tai ehkä saattaa avun piiriin. Yhteistyö terveydenhoidon toimijoiden ja muiden välillä voi olla hyvä tapa toimia. Jos tämä tuntuu kuormittavalta, niin voi olla tarkoituksenmukaista hakea itselle tukea, ettei jää yksin asian kanssa.

Kysymyksiä ja vastauksia

Jos oman alueen mielenterveyspalveluista ei löydy tarpeeksi kokemusta maahanmuuttajien/traumataustaisten hoitoon, mistä voin saada apua ja neuvoa?

- Konsultaatiota tarjoavat mm. <https://www.hdl.fi/tukea-ja-toimintaa/maahanmuuttajille/psykotraumatologian-keskus/> ja <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/pakolaisten-mielenterveystyon-valtakunnallisen-tukirakenteen-perustaminen-ja-osaamisen-levittaminen-paloma2->

Miten traumaattiset kokemukset vaikuttavat arkielämään, lapsi/aikuinen?

- Tämä on laaja kokonaisuus. Lasten osalta voi tutustua esim. tähän <http://www.traumajaoppiminen.fi/>

Traumataustainen asiakas mielenterveyshuollon palveluissa, tulisiko hoitosuhteen/seurannan olla pidempi, kuin muissa mielenterveysasioissa?

- Kyllä, kts. esim. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5632781/>

Eri toimijoiden vastuut traumataustaisten mielenterveydenhoidossa?

- Tämä on varmaan alueellisesti selvitettävä asia, mutta oma käsitykseni on että traumaperäisen stressihäiriön hoitopolut ovat usein heikommin kehittyneet, kuin muiden yleisten mielenterveyshäiriöiden. Kannattaa tutustua myös tähän <https://www.kaypahoito.fi/hoi50080>



Kiitoksia!

Yhteystiedot:
ferdinand.garoff@gmail.com